

ŠPORT ZA ZDRAVJE: učitelji športa

IZBIRNI PREDMET ŠZZ: učenci in učenke 8.r

ŠTEVILO UR: 35 ur letno

Program je namenjen učencem in učenkam 8. razreda in nadgradnji tistih športnih vsebin redne športne vzgoje, s katerimi lahko vplivamo na zdravje in dobro počutje. Spoznavali bodo različne vplive gibalne dejavnosti na zdravje, duševno sprostitev in kompenzacijo negativnih učinkov sodobnega življenja.

#### PRAKTIČNE VSEBINE:

- Športne igre: odbojka, košarka, nogomet – izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih elementov ter njihova uporaba v igri.
- Atletika: tek, skoki, tek v naravi .
- Splošna kondicijska priprava :razvijanje moči, gibljivosti, vzdržljivosti (obisk fitnesa).
- Bowling.
- Plavanje: utrjevanje znanja ene od plavalnih tehnik, razvijanje plavalne vzdržljivosti ( obisk bazena ).

#### TEORETIČNE VSEBINE:

- Osnovne zakonitosti športne vadbe.
- Različni sodobni programi kondicijske priprave.
- Vpliv atletske vadbe na organizem, spremljanje srčnega utripa.
- Kultura obnašanja na družabnih plesnih prireditvah.
- Pravila športnih iger, sodniški znaki in sojenje.
- Pravila varnosti, vedenja in higiene v bazenih. Učitelj predstavi teoretične vsebine ob praktičnem delu.

#### NAČIN OCENJEVANJA:

- Predmet se ocenjuje s številčno oceno od ena do pet